

"Der Kopf füllt sich durch die Bewegung": mit Manuel Andrack im Gespräch über Ortswechsel

Andrack, Manuel

Veröffentlichungsversion / Published Version
Zeitschriftenartikel / journal article

Zur Verfügung gestellt in Kooperation mit / provided in cooperation with:
W. Bertelsmann Verlag

Empfohlene Zitierung / Suggested Citation:

Andrack, M. (2010). "Der Kopf füllt sich durch die Bewegung": mit Manuel Andrack im Gespräch über Ortswechsel. *DIE Zeitschrift für Erwachsenenbildung*, 18(01/2011), 24-26. <https://doi.org/10.3278/DIE1101W024>

Nutzungsbedingungen:

Dieser Text wird unter einer CC BY-NC-ND Lizenz (Namensnennung-Nicht-kommerziell-Keine Bearbeitung) zur Verfügung gestellt. Nähere Auskünfte zu den CC-Lizenzen finden Sie hier:
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/1.0/deed.de>

Terms of use:

This document is made available under a CC BY-NC-ND Licence (Attribution-Non Commercial-NoDerivatives). For more information see:
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/1.0>



"Der Kopf füllt sich durch die Bewegung"

Mit Manuel Andrack im Gespräch über Ortswechsel

DOI: 10.3278/DIE1101W024

aus: **DIE Zeitschrift für Erwachsenenbildung 01/2011**
Lernen in Bewegung

Erscheinungsjahr: 2011
Seiten 24 - 26

Aus dem Inhalt (u.a.):

- Bewegung formt das Hirn. Lernrelevante Erkenntnisse der Gehirnforschung
- Lernen als Weg aus der Selbstlähmung
- Bewegung und Erlebnis als Nährboden des Lernens
- Der vergessene Wanderstock. Ein Fundstück aus dem Nachlass von Franz Pöggeler

Diese Publikation ist unter folgender Creative-Commons-Lizenz veröffentlicht:



Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Deutschland Lizenz
<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/de/>

Zitiervorschlag

Der Kopf füllt sich durch die Bewegung. Mit Manuel Andrack im Gespräch über Ortswechsel. In: DIE Zeitschrift für Erwachsenenbildung 1/2011. Lernen in Bewegung, S. 24-26, Bielefeld 2011. DOI: 10.3278/DIE1101W024

Mit Manuel Andrack im Gespräch über Ortswechsel

»DER KOPF FÜLLT SICH DURCH DIE BEWEGUNG«

DIE: Als Kölscher Jung wohnen Sie seit zwei Jahren in Saarbrücken. Warum ausgerechnet diese Stadt?

Andrack: Es gibt immer zwei Gründe, warum man seinen Wohnsitz wechselt, ein neuer Job oder die Liebe. Bei mir war es Letztere.

DIE: Sie werden jetzt Saarländer, ziemlich bewusst sogar, und machen eine Reihe mit dem Saarländischen Rundfunk zu diesem Prozess. Was gibt es zu lernen, wenn man ins Saarland geht?

Andrack: Das Saarland ist das »Fleckchen im Eckchen«, ein Teil von Deutschland, den die wenigsten kennen. Aber es ist immer spannend, sich eine *terra incognita* anzueignen, sich mit einer gewissen Neugier eines neuen Ortes zu bemächtigen, der nicht so »durchgedudelt« ist wie Berlin: die Geschichten, die Geschichte, die Mythen. Ich kenne das von Leuten, die nach Köln gezogen sind. Im Endeffekt wissen die dann mehr als man selber.

DIE: Und der Saarländer an sich?

Andrack: Der Saarländer ist genauso bekloppt und kommunikations- und trinkfreudig wie der Rheinländer. Er schwenkt gerne.

DIE: »Schwänken« heißt: Geschichten erzählen?

Andrack: Nicht schwänken, sondern schwenken, eine Art grillen. Der Schwenker, ein Homonym: das Fleisch, das Gerät und der Mann, der dran



Manuel Andrack haben vor Jahren alle als Sidekick von Harald Schmidt kennen gelernt. Seit 2008 konzentriert er sich auf das Wandern und dessen publizistische Aufarbeitung. Mit dem Träger des Deutschen Fernsehpreises und des Grimme Online Award sprach DIE-Redakteur **Peter Brandt**.

steht. Der Schwenker schwenkt den Schwenker am Schwenker. Und die ganzen Geschichten, die mit der Besonderheit des Saarlandes zu tun haben, dass sie immer noch sagen – ohne rechtsradikal zu sein – zu allen anderen Deutschen, das sind die »aus dem Reich«. Sie sind ja erst 1957 dazu

»Sich mit Neugier eines Ortes bemächtigen.«

gekommen, daran kann man ablesen, wie lange das mit Ost und West noch andauern wird. Das Saarland ist für viele Überraschungen gut. Es gab sogar mal eine saarländische Fußball-Nationalmannschaft, die bei der WM 1954 in der gleichen Gruppe wie Deutschland gespielt hat. Nachdem das Saarland 3:2 gegen Norwegen gewonnen hatte, hätte ein Sieg gegen Deutschland gefehlt, und das Saarland wäre statt uns zur WM gefahren und hätte in Bern

den Titel geholt. Solche Geschichten erzählt man sich im Saarland.

DIE: Jetzt haben wir über die »Lernbewegung« vom Rhein- ins Saarland gesprochen. Aber nun sind Sie auch ganz gern zu Fuß »in Bewegung« und können viel darüber erzählen. Welche Rolle haben Wanderungen beim Saarländer-Werden?

Andrack: Das ist ganz zentral. Mit Wanderungen erschließe ich mir Land und Leute. Wandern ist immer eine gute Art, Neues kennen zu lernen. Das ist mein Credo. Ich bereite mich auf die Touren vor:

Landkarten, Wikipedia, Reiseführer, Wanderführer. Man kann sich Dinge vor Ort erklären lassen oder aber zu Hause noch mal in Ruhe nachlesen. Natürlich bildet das. Das Neue fasziniert mich am Wandern, ich gehe selten einen Weg doppelt, immer in verschiedene Landesteile.

DIE: Wie lange müssen Sie noch wandern, bis Sie alle Wege im Saarland kennen?

Andrack: In drei Jahren habe ich Sie alle.

DIE: Sind Sie Hochleistungswanderer? Was war ihre höchste Tagesleistung?

Andrack: 82 Kilometer, den Westerswaldsteig, einen der neuen Premiumsteige, am Stück.

DIE: Am Stück heißt ...?

Andrack: ... ohne Pause, die Nacht durch, um das Erlebnis der Dämmerung, der Nacht und des Sonnenauf-

gangs zu haben. So sind wir 82 Kilometer in 21 Stunden gegangen. Das mache ich aber auch nie wieder. Die Nacht durchzuwandern ist die Hölle für mich. Aber anlässlich der Recherchen zu meinem neuen Wanderbuch hatte ich alles Mögliche auszuloten versucht, auch das Extremwandern.

DIE: Was können Sie als Leitwolf des Mittelgebirgs-Wanderns berichten von den geistigen Kollateralschäden des Wanderns?

Andrack: Es fällt beim Wandern etwas ab für mich selbst, unerwartet. Ideen für neue Projekte, die Ruhe, über irgendetwas nachzudenken, die kommt automatisch. Ich kann mich binnen Minuten entspannen und reinbeamen in dieses Wandergefühl.

DIE: Wie spielt sich das ab innerlich? Erst mal gar nicht mehr denken und plötzlich kommen die Assoziationen?

Andrack: Ich glaube den Leuten nicht, die sagen, dass sie den Kopf freikriegen, loslassen. Bei mir ist es genau umgekehrt: Der Kopf füllt sich durch die Bewegung. Tausend Gedanken, die vorher gar nicht da waren. Kreative Prozesse werden ausgelöst. Vielleicht war es vorher schon da, aber dann verzahnt

es sich. Zu Hause mache ich mir gleich Notizen. Eine Klarheit entsteht. Die Sachen sortieren sich, greifen ineinander.

DIE: Gibt es einen berühmten Gag aus der Harald-Schmidt-Show, der auf einer Ihrer Wanderungen entstanden ist?

Andrack: Mir sind dort die entscheidenden Ideen für Settings gekommen, für Konzepte: in der Sendung das Licht auszumachen, eine ganze Sendung lang eine andere Sprache zu sprechen, mit Playmobil-Figuren Opern nachzuspielen. Aber nichts persönlich »Lebenswegentscheidendes«. Aber es hat den kreativen Output immer wieder befördert.

DIE: Ihr nächstes Buch handelt vom Glück beim Wandern. Inwiefern macht Wandern glücklich?

Andrack: Es ist sicher was rein Chemisches, das könnten Forscher erklären. Das Wandern ist das HB-Männchen der Neuzeit, oder besser: die Zigarette



Alle Fotos zum Interview: Beyer-Paulick

»Macht auch glücklich: das Hefeweizen danach.«

der Neuzeit. Das ist ein Hochgefühl. Wandern wird ja auch klinisch gegen Depressionen eingesetzt.

»Das Wandern ist
die Zigarette der Neuzeit.«

Glücklich macht auch das Reden und Schweigen beim Zu-Zweit-Gehen. Da redet man nach einer Weile über Sachen, über die man beim Essen nicht gesprochen hätte. Und beim Wandern sind auch Gesprächspausen egal.

DIE: Vermitteln Sie uns mal ein bisschen Wander-Kompetenz! Wie müssen Wege sein, damit Wandern glücklich macht?

Andrack: Ein Weg darf nie gerade sein. Wir müssen uns immer fragen: Was kommt hinter der nächsten Ecke? Und schmal muss er sein, damit unser subjektives Gefühl der Entfernung positiv bleibt. Ganz wichtig: Wasser macht immer glücklich, ein Fluss, ein Bach, ein See.

DIE: Vielleicht, weil uns das Wasser uns das Wandern vormacht. Das kommt schon in dem Lied »Das Wandern ist des Müllers Lust« vor mit der Textzeile:



»Vom Wasser haben wir's gelernt«. Und wie müssen Wanderungen sein, damit Sie »lernhaltig« sind?

Andrack: Man kann alles Mögliche lernen beim Wandern. Land und Leute kennenlernen. Mich interessiert besonders die Geologie. Oder auch die regionalen Unterschiede beim Wetter. Da kann es in Saarlouis schneien und in Saarbrücken die Sonne scheinen. Aber wetteronline.de weiß das immer. Ich habe keinen Vertrag mit denen. Bei

Andrack: Umwege erhöhen die Ortskenntnis. Das hört sich gut an, ist aber bloß schöngeredet. Umwege sind furchtbar. Ich weiß nicht, woran das liegt. Da geht der Rheinsteig da drüben für eine Luftlinie von sechs Kilometern zwanzig Kilometer kreuz und quer durchs Siebengebirge, zu Recht, weil er mir die schönsten Stellen zeigt, das kann man problemlos akzeptieren. Weil es die vorgegebene, geplante Route ist. Aber ein unvorhergesehener Umweg

das vorgemacht: das sinnierende, klärende Auf-und-ab-Gehen. Man kann auch zum Memorieren draußen herumlaufen. Insgesamt wird die Stimmung für so etwas freundlicher. Bewegung hat gesellschaftlich einen neuen Stellenwert, auch bei Jugendlichen und Studenten. Früher gab es das Klischee des dummen Sportlers. 1000 Volt, aber kein Licht. Das gilt nicht mehr. Auch die Oberschicht schickt ihre Kinder wieder in den Fußballverein. Und die



Flora und Fauna bin ich Legastheniker. Ich kann mir die Dinge beim besten Willen nicht merken. Da gehe ich mit einem Botaniker durch den Wald und der zeigt mir die tollsten Sachen. Aber ich habe nach zwei Stunden alles wieder vergessen. Da gibt es eine Blume, ich komme jetzt nicht auf den Namen, die sieht befriedigt anders aus als unbefriedigt. Erst rot, und wenn sie dann bestäubt ist, blau, in der postkoitalen Entspannung sozusagen. Den Namen von der Pflanze reiche ich nach.

DIE: Nein, das machen wir nicht. Ich finde viel besser, wenn das offen bleibt. Eine ziemlich lebendige Geschichte, die Sie sich merken konnten, obwohl Sie sich als floralen Legastheniker bezeichnen. Da sollen mal die Lernforscher erklären, wie das jetzt zusammenhängt. Mögen Sie Umwege?

nervt immer. Dabei ist doch jede Wanderung schon von vornherein ein Umweg, eigentlich.

»Jede Wanderung ist ein Umweg.«

DIE: Sind Sie ein Wander-Missionar?

Andrack: Nein. Ich vermittele in meinen Büchern vielleicht so etwas wie Wander-Kompetenz, Wissen darüber, wie ich mich richtig vorbereite, wie ich richtig plane. Vielleicht helfe ich dem einen oder anderen damit, sein Kindheitstrauma Wandern zu überwinden.

DIE: Haben Sie Tipps für den Einsatz von Wanderungen in Bildungssettings?

Andrack: Wo nicht viel mitgeschrieben werden muss, sollte man sich nach Möglichkeit draußen bewegen, in der Schule und auch in der Erwachsenenbildung. Die Philosophen haben uns

Kinder und Jugendlichen finden zurück in den Wald. Trends wie Geocaching befördern das, eine moderne Form der Schnitzeljagd mit GPS-Daten. Der deutsche Wanderverband bietet Lehrerfortbildungen an, bei denen Lehrer für Schulwanderungen ausgebildet werden. Darüber habe ich gelesen, süß. Manche Lehrer waren dabei, die trauen sich ohne persönlichen Wanderführer nicht in den Wald. Hier gibt es noch viel Nachholbedarf.

DIE: Wir arbeiten daran, vielen Dank für das Gespräch.